



PLATTFORM FÜR  
**GESUNDHEIT UND  
LEBENSQUALITÄT  
IM ALTER**



© Sunday Cat Studio - stock.adobe.com

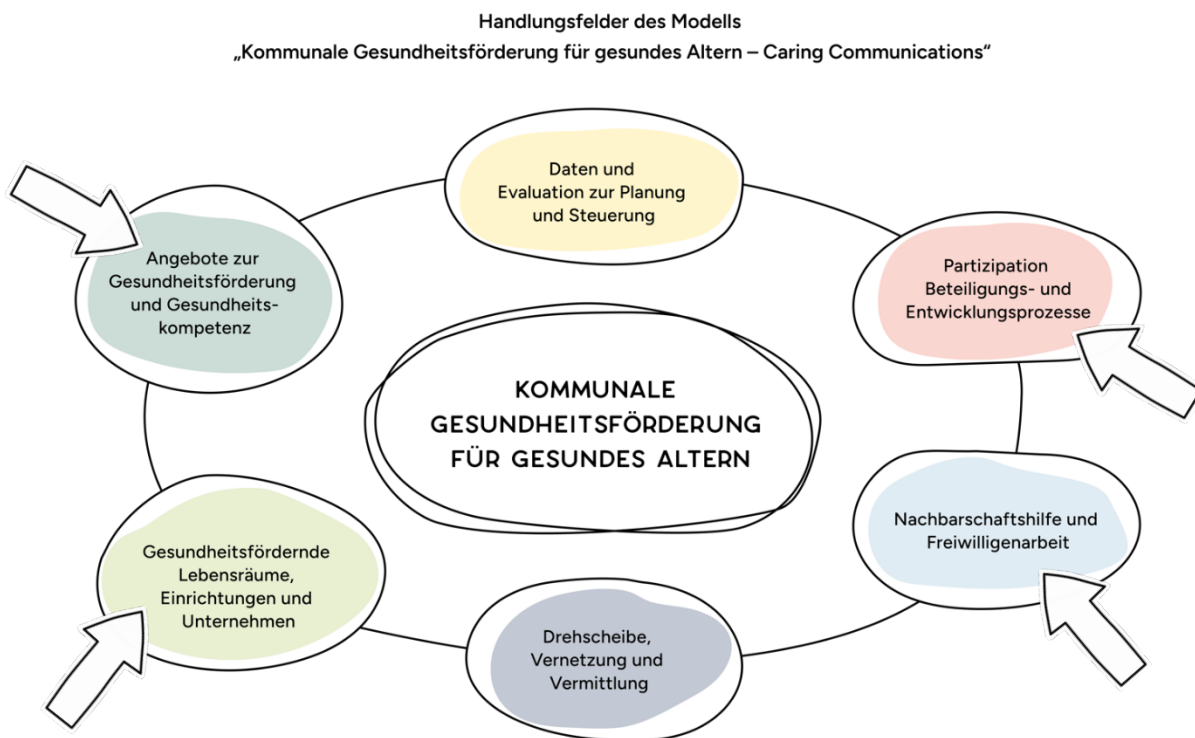
## TOOLS

# Gemeinsam statt einsam.

Beteiligung in Alterssiedlungen fördern –  
Leitfaden für Fachpersonen



Abbildung 1: Handlungsfelder des Modells "Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern - Caring Communications"



Quelle: Rohrauer-Näf et al. (2025)

## Kurzbeschreibung des Tools Gemeinsam statt einsam

Der Leitfaden „Gemeinsam statt einsam. Beteiligung in Alterssiedlungen fördern“ richtet sich an Entscheidungsträger:innen in Alterssiedlungen und zielt darauf ab, durch die Förderung eines lebendigen, gemeinschaftlichen Nachbarschaftslebens die soziale Teilhabe, Autonomie, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

**Umsetzende Organisation:** Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW);  
<https://www.age-stiftung.ch/>

**Links zum Projekt, bzw. zum Material/Maßnahme** <https://digitalcollection.zhaw.ch/server/api/core/bitstreams/c7be057e-c6cd-4d06-aa02-d405e7f09d68/content>

**Veröffentlichungsdatum:** 2023

**Kontakt:** Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sylvie Johner Kobi  
Telefon: +41 (0) 58 934 88 48  
Mail: [sylvie.johner-kobi@zhaw.ch](mailto:sylvie.johner-kobi@zhaw.ch)

**Schwerpunktthema:** Partizipation/Beteiligung, Soziale Teilhabe, Gesundheitskompetenz



**Settings:** Gemeinde/Stadt(viertel)/Region, Gesundheits- und Sozialwesen/(öffentliche) Dienstleistungen

**Schlagwörter:** Gesundes Altern, Partizipation, Beteiligung, Alterssiedlung, Einsamkeit

## Toolbeschreibung

Der Leitfaden „Gemeinsam statt einsam. Beteiligung in Alterssiedlungen fördern“ adressiert die Notwendigkeit einer verstärkten Beteiligung älterer Menschen in Alterssiedlungen. Ein lebendiges Nachbarschaftsleben, das von allen aktiv mitgestaltet und mitbestimmt wird, trägt maßgeblich zur Förderung der Autonomie, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität älterer Menschen bei. Während die Bedürfnisse älterer Menschen zwar oft abgefragt und Aktivitäten angeboten werden, mangelt es häufig an einer tatsächlichen, von Anfang an erfolgende Einbeziehung in partizipative Prozesse. Der Leitfaden, der sich an Entscheidungsträger:innen und Fachpersonen, insbesondere Wohn- und Siedlungsassistenten sowie Immobilienverwaltungen, richtet, orientiert sich dabei an sechs Schritten zur Förderung von Beteiligung und drei Querschnittsthemen, die zu beachten sind. Konkrete Anregungen, Hintergrundinformationen und weiterführende Ressourcen zur Umsetzung partizipativer Prozesse in Alterssiedlungen sind dem Leitfaden zu entnehmen.

### Nutzen

Die aktive Beteiligung älterer Menschen für ein lebendiges Nachbarschaftsleben fördert die Autonomie, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität der Adressatinnen und Adressaten (ZHAW. Departement Soziale Arbeit, 2023). Durch Schlüsselpersonen konnten vereinzelt schwer erreichbare ältere Menschen beteiligt werden (Johner-Kobi et al., 2023). „Die Haltung, dass auch kleine Formen von Beteiligung (man nimmt an Aktivitäten teil, aber organisiert nicht mit) erwünscht sind, hat dazu geführt, dass sich die Bewohnerschaft nicht überfordert fühlte.“ (Johner-Kobi et al., 2023, S. 13).

### Rahmenbedingungen und Kontext

Der Leitfaden entstand aus einem von der Schweizer Age-Stiftung geförderten Projekt der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Das Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit älteren Menschen aus einer Alterssiedlung durchgeführt. Wie im sechsten Schritt „Beteiligungskultur verankern“ beschrieben, erfordert eine nachhaltige Beteiligungskultur kontinuierliche Anstrengungen und Anpassungen sowie die Verankerung einer Partizipationsstruktur. Beteiligungsprozesse benötigen Zeit und Kontinuität.

### Konkrete Umsetzung:

Im Leitfaden werden sechs Schritte zur Förderung von Beteiligung in Alterssiedlungen beschrieben:

- 1) **Gemeinsames Verständnis schaffen:** Im Leitfaden wird die Notwendigkeit eines gemeinsamen Verständnisses von Beteiligung in Alterssiedlungen betont, da der Begriff subjektiv interpretiert wird und unterschiedliche Vorstellungen existieren können. Diese Divergenzen können zu Konflikten führen und erfordern eine initiale Klärung. Empfohlen wird, die involvierten Gruppen in einen Dialog zu führen, um ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln, die aktuelle Beteiligungspraxis zu analysieren, Hindernisse zu identifizieren und Bedenken zu adressieren. Dieses gemeinsame Ver-



ständnis sollte schriftlich festgehalten und regelmäßig überprüft sowie bei Bedarf angepasst werden, um eine Grundlage für einen erfolgreichen partizipativen Prozess zu schaffen. Ein flexibles und anpassungsfähiges Vorgehen ist essenziell.

- 2) Bedürfnisse klären: Grundlage einer erfolgreichen Beteiligung in Alterssiedlungen ist die Fokussierung der Bedürfnisse und Erfahrungen älterer Menschen. Um diese Bedürfnisse zu ermitteln, werden verschiedene Kontaktmethoden empfohlen: persönliche Besuche, um eine erste, niedrigschwellige Verbindung herzustellen und im direkten Gespräch Bedürfnisse zu erfragen, schriftliche Umfragen, die entweder im Gespräch gemeinsam ausgefüllt werden können oder verteilt werden sowie die Einbeziehung von Angehörigen.
- 3) Kontaktperson(en) benennen: Eine lebendige Beteiligungskultur benötigt engagierte Personen, die Beteiligungsprozesse aktiv initiieren und kontinuierlich begleiten, um sicherzustellen, dass diese nachhaltig umgesetzt werden. Erwartungen der Beteiligten sind klar zu kommunizieren und deren Verantwortlichkeiten regelmäßig abzustimmen, um Konflikte zu vermeiden.
- 4) Gemeinschaftsräume gestalten: Multifunktionale und einfach zugängliche Gemeinschaftsräume bilden eine Grundlage für eine lebendige Beteiligungskultur. Die Einrichtung und Nutzung erfolgen mit den älteren Menschen selbst.
- 5) Partizipation lernen – Aktivitäten entwickeln: Ein gemeinsamer Auftakt kann helfen, Ziele zu definieren und eine offene Kommunikation zu fördern. Der Prozess sollte schrittweise ablaufen, beginnend mit der Information und Einbeziehung der älteren Menschen, bis hin zur aktiven Mitbestimmung und Übernahme von Verantwortung. Eine Vielzahl unterschiedlicher Aktivitäten, wie zum Beispiel Flohmärkte, Spielnachmittage oder gemeinsame Spaziergänge, können dabei helfen, soziale Kontakte zu fördern und unterschiedliche Interessen zu berücksichtigen. Wichtig zu verstehen ist, dass Partizipation ein Lernprozess ist, der Zeit braucht und schon mit kleiner Beteiligung Veränderungen bewirken kann.
- 6) Beteiligungskultur verankern: Eine nachhaltige Beteiligungskultur entsteht nicht durch einmalige Aktionen, sondern erfordert kontinuierliche Anstrengungen und Anpassungen. Zentral ist dabei die regelmäßige Evaluation von Aktivitäten, sowohl aus der Perspektive der Teilnehmenden (Zufriedenheit, Verbesserungsvorschläge) als auch der beteiligten Interessensgruppen (Selbstevaluation von Leistung und Zusammenarbeit). Neben der Evaluation wird auch die Verankerung einer Partizipationsstruktur innerhalb der Siedlung hervorgehoben. Dies bedeutet, klare Verantwortlichkeiten für verschiedene Aktivitäten zu definieren und eine geeignete Organisationsstruktur zu etablieren.

Ergänzend werden drei Querschnittsthemen benannt, die in allen Schritten Berücksichtigung finden sollen:

1. Beteiligung für alle ermöglichen
2. Herausforderungen der Partizipation
3. Vernetzung

Zu jedem der sechs Schritte und Querschnittsthemen werden Tipps, Leitfragen, Materialien und weiterführende Links benannt.



## Literatur

Baumeister, Barbara; Johner-Kobi Sylvie; Kushtrim Adili (2023). Gemeinschaftsleben aktiv gestalten. Erfahrungsbericht zum Projekt «Förderung einer Beteiligungskultur im organisierten Wohnen: Entwicklung eines Methodenkoffers Partizipation [online]. ZHAW. Departement Soziale Arbeit. Institut für Vielfalt und gesellschaftliche Teilhabe. <https://digitalcollection.zhaw.ch/server/api/core/bitstreams/f2b15eea-ed53-4fbf-9335-493a1d696c08/content> [Zugriff am 02.03.2026]

Rohrauer-Näf, Gerlinde; Plunger, Petra; Wosko, Paulina; Preiner, Barbara; Leitner, Klaus (2025): Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern in Gemeinden und Städten. Soziale Teilhabe älterer Menschen stärken. Policy Brief. Gesundheit Österreich, Wien.

ZHAW. Departement Soziale Arbeit. (2023). Gemeinsam statt einsam. Beteiligung in Alterssiedlungen fördern: Ein Leitfaden für Fachpersonen [online]. ZHAW. Departement Soziale Arbeit. <https://digitalcollection.zhaw.ch/server/api/core/bitstreams/c7be057e-c6cd-4d06-aa02-d405e7f09d68/content> [Zugriff am 25.02.2026]

Die Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 VORSORGE MITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR